¿Qué es ANSIEDAD ZERO?

Es un programa creado específicamente para personas que padecen estrés, ansiedad, depresión, fibromialgia, enfermedades autoinmunes y degenerativas, fatiga crónica, miedos, insomnio y dolor crónico.

¿Cómo se realiza?

Una cosa importante que la experiencia te enseña es que necesitamos un tiempo para asimilar y aplicar cambios en nuestra vida.

Este programa exclusivo se realiza en 10 sesiones grupales presenciales de 90 minutos aproximados de duración que se llevan a cabo una vez a la semana. Así, el participante va progresando en su proceso personal a la vez que va incorporando a su día a día los conocimientos y ejercicios prácticos, experimentando cambios notables y positivos que comenzarán a surgir en él.

¿Cómo me puede ayudar?

El programa ANSIEDAD ZERO te va a ayudar a mejorar tu calidad de vida. Para ello te proponemos este proceso personal en el que podrás adquirir aquellas herramientas y técnicas que te permitan afrontar tu situación de manera saludable.
Aprenderás a identificar por qué y cómo se manifiestan estas dolencias y esto te hará ir un paso por delante de ellas y saber tenerlas bajo control. Y lo más importante, tomarás consciencia de tu propio proceso curativo para recuperar tu salud física, emocional y espiritual.

¿Cómo puedo inscribirme?

Periódicamente, en Centro Alma se inician programas de 10 sesiones.
En esta ocasión, se iniciará un nuevo grupo el próximo **día 26 de Marzo de 2020**.
Todas las sesiones del programa serán los **Jueves a las 20:00 horas y concluirán sobre las 21:30.**

El precio del programa Ansiedad Zero completo es de 90€ (incluye las 10 sesiones).

La reserva de plaza es de 50€ al formalizar tu inscripción y el resto puedes pagarlo al iniciar el programa.

Para cualquier información, duda o aclaración que precises, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Inicio nuevo grupo:
26/03/2020
Horario:
Jueves de 20:00 a 21:30
¡Reserva ya tu plaza!

Alma
CENTRO DE TERAPIAS Y ENSEÑANZAS HOLÍSTICAS

Beatriz de Suabia, 64
41005 – Sevilla
Tfnos: 955 114641 y 674 773597
www.centro-alma.es

STOP estrés ansiedad

CENTRO ESPECIALIZADO EN LA GESTIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS y ANSIEDAD

Programa específico para la reducción de la ansiedad

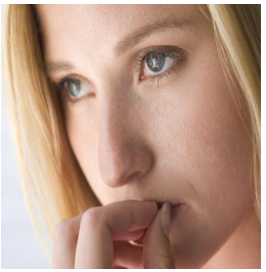
ANSIEDAD ZERO
PROGRAMA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

"Una oportunidad para recuperar tu calma y serenidad"

Exclusivo en

Alma
CENTRO DE TERAPIAS Y ENSEÑANZAS HOLÍSTICAS

¿Cómo te sientes?



·¿agotamiento?
·¿nerviosismo?
·¿preocupación?
·¿problemas para dormir?
·¿angustia?
·¿dolor?
·¿falta de confianza?

...y seguramente, han podido aparecer una serie de problemas fisiológicos añadidos, como: problemas digestivos, falta de aire al respirar, taquicardias, hipertensión, dolores musculares y articulares, problemas en la piel...

También han podido aparecer cambios emocionales y en tu conducta, tales como: tristeza, desasosiego, miedos, falta de autoestima, problemas en las relaciones, problemas en el trabajo...

"No tienes una enfermedad: tienes un trastorno que se llama ANSIEDAD"

¿Miedo a perder el control?

Y junto a todo esto, además esa sensación permanente de miedo, de perder el control de tu vida, de no estar a la altura de las circunstancias.
Y esto te hace hundirte, porque cada vez te sientes más agotado o agotada y no encuentras un remedio ni una solución para salir de esa situación, aunque busques esquivarla con paseos, deporte o tomar medicamentos.

¿Nadie te comprende?

"Tienes que relajarte. Tienes que distraerte. No te tomes así las cosas. Si tienes una vida estupenda. Diviértete. Es que solo ves lo negativo. Debes tranquilizarte..."

¿Cuántas de estas cosas te han dicho ya? Seguramente personas que te quieren, pero que lo único que consiguen es crear en ti un sentimiento de impotencia y de culpabilidad por no ser capaz de salir de tu situación.
Y ese pozo oscuro en el que te hayas parece cada vez más profundo e imposible de salir de él.

Permíteme presentarme

Soy José Ignacio Rodríguez, creador y facilitador del programa ANSIEDAD ZERO, Con sólo 25 años ya comencé a sufrir mis primeras crisis de ansiedad y experimentar ese miedo que poco a poco me iba desgastando la confianza y paralizándo..

" Conozco muy bien lo que sientes y cómo te hace sufrir tu estado"

Soy Coach holístico especializado en la gestión del estrés y la ansiedad y llevo más de 20 años ayudando a muchas personas a aprender a gestionar su estrés, ansiedad y sus enfermedades colaterales. Por eso he creado el programa ANSIEDAD ZERO, para poder ayudar a otras personas poniendo a su disposición todo el aprendizaje y los recursos que he utilizado y utilizo conmigo mismo y con mis pacientes.

Lo que he aprendido

Quiero compartir contigo algunas cosas que este viaje a través de mi estrés y mi ansiedad me ha enseñado:

· he aprendido que todos vamos a atravesar situaciones estresantes, de tensión, dolorosas incluso, que no podremos evitar. La diferencia está en cómo las vivimos.
· he aprendido que tu cuerpo es maravilloso. Sabe escucharte y sabe hablarte indicándote lo que necesitas.
· he aprendido que si tú no te paras, tu cuerpo te para porque te quiere.
· he aprendido que el estrés, la ansiedad, la enfermedad son una oportunidad para hacer un alto en tu manera de vivir y retornarla a la calma, la serenidad y la paz.
· he aprendido que tu cuerpo igual que tiene la capacidad de enfermar, tiene la capacidad de curarse.
· he aprendido que la sanación es ante todo un acto de amor hacia uno mismo y hacia los demás.
· he aprendido que no es lo mismo sobrevivir que vivir.

Un consejo: ¡No lo aplaces más!

Si tu cuerpo te está hablando a través de todos esos problemas que cité anteriormente, escúchale y no lo demores más. Necesitas pararte y replantear tu vida.

No dejes que las dudas, las excusas, los "no puedo", te roben esta **OPORTUNIDAD** que tienes **AHORA** para retornar a una manera de vivir que te haga más feliz.